

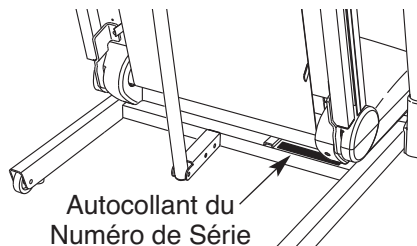
PRO-FORM[®]

900 ZLT

N° du Modèle PETL10810.0

N° de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

du lundi au jeudi, de 9h00 à 13h00
et de 14h00 à 18h00, et le ven-
dredi de 14h00 à 17h00 (à
l'exception des jours fériés)

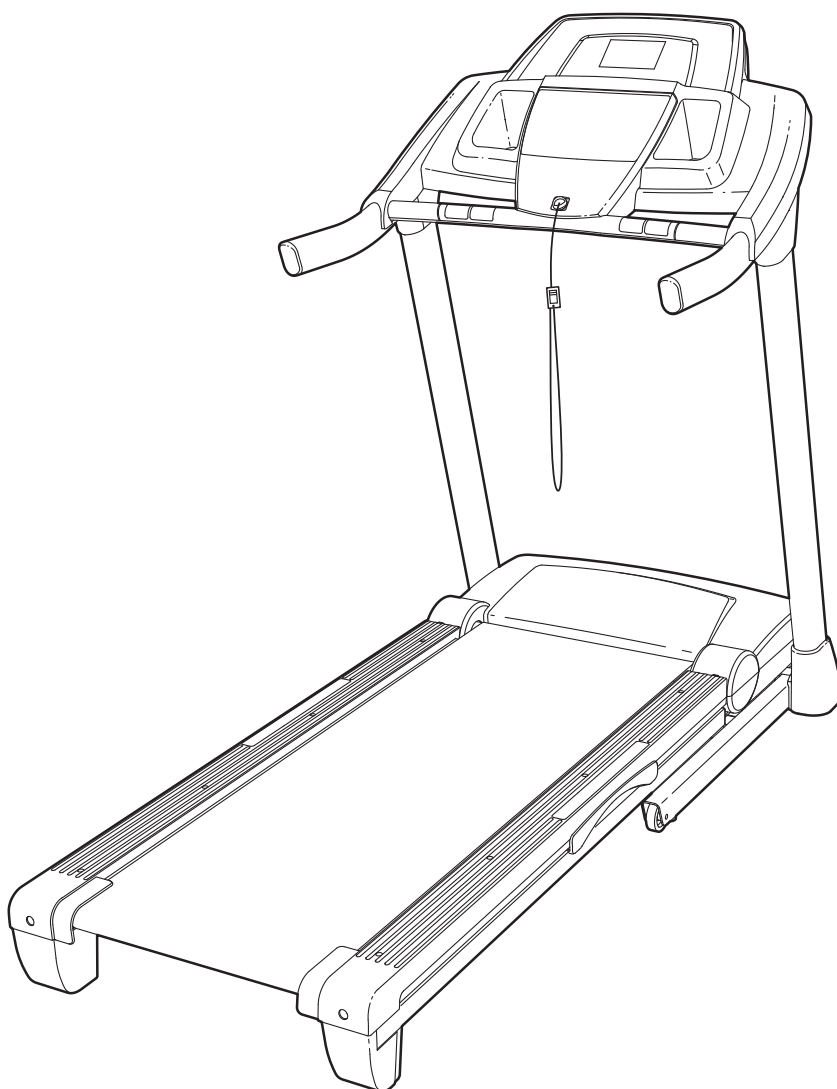
Courriel : sav.fr@iconeurope.com

Site internet :
www.iconsupport.eu

ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE	15
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	16
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	24
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	25
CONSEILS POUR L'EXERCICE	28
LISTE DES PIÈCES	30
SCHÉMA DÉTAILLÉ	32
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



⚠ ATTENTION :

Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et :

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.
- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre tapis de course. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer correctement tous les utilisateurs de ce tapis de course de tous les avertissements et toutes les précautions.
3. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite.
4. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
5. Installez le tapis de course sur une surface à niveau, avec au moins 2,4 m (8 pieds) d'espace à l'arrière et 0,6 m (2 pieds) de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui entrave les événements. Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement de sol.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.
8. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par une personne dont le poids dépasse 150 kg (330 livres).
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport appropriés lors de l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements avec support athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes ou des sandales.*
11. Branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à la page 16) sur un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
12. Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois broches de calibre 14 d'une longueur maximale de 1,5 m (5 pieds).
13. Gardez le cordon d'alimentation loin de toute surface chauffante.
14. Ne déplacez jamais la courroie mobile quand l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 25, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
15. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18).
16. Ne mettez jamais le tapis de course en marche en ayant les pieds posés sur la courroie de marche. Tenez toujours les rampes lors de l'emploi du tapis de course.

17. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Modifiez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse soudains.
18. Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures de la fréquence cardiaque. Le détecteur cardiaque ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.
19. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, débrancher le cordon d'alimentation et pousser l'interrupteur à la position d'arrêt (off) lorsque le tapis de course est inutilisé. (Voir le schéma de la page 5 pour connaître l'emplacement de l'interrupteur.)
20. Ne tentez pas d'élever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il soit proprement assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 6 et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 24.) Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg (45 livres) pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.
21. Quand vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
22. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
23. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
24. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
25. Ce tapis de course est destiné à l'usage à domicile seulement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
26. L'exercice par surmenage peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

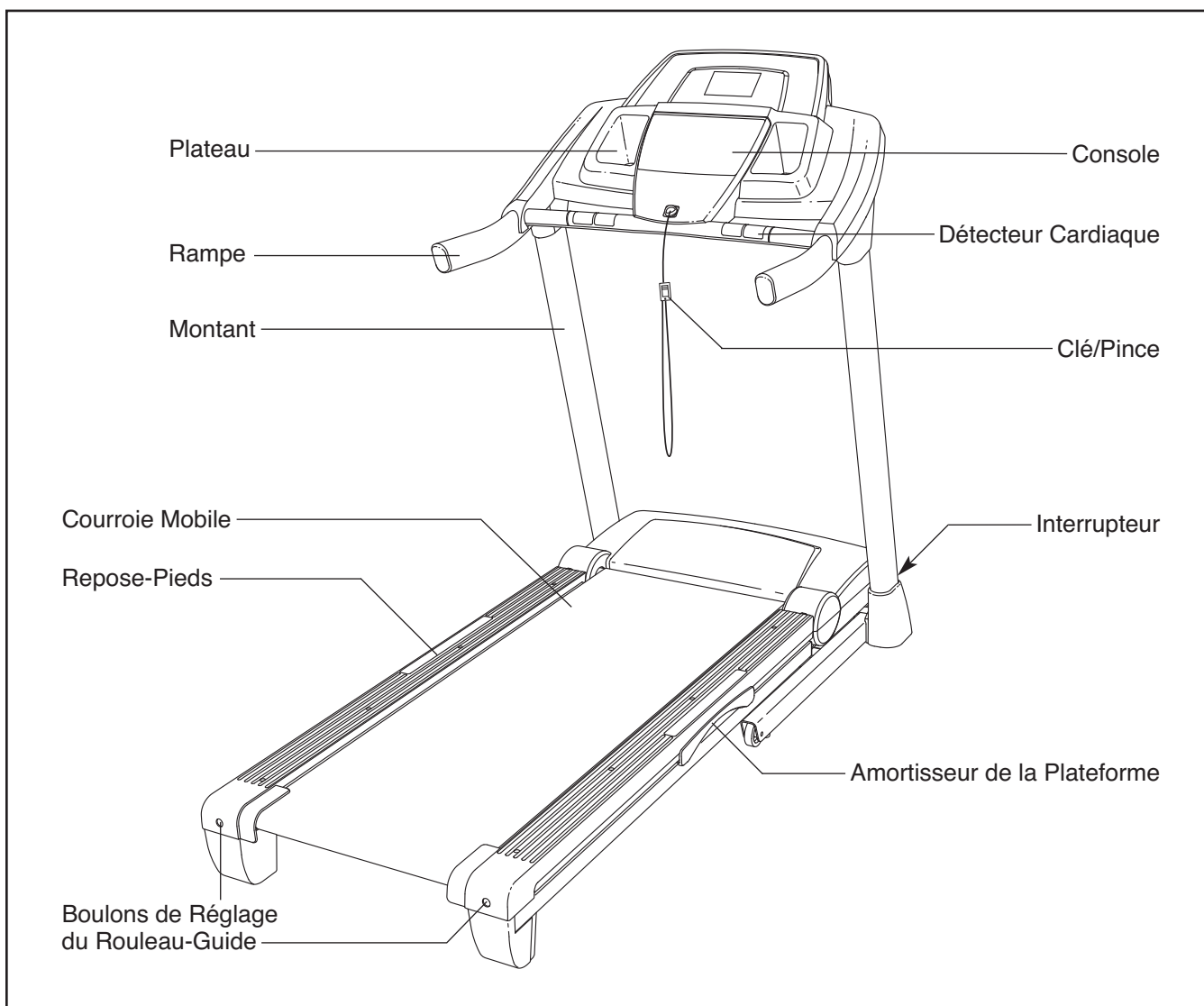
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire PROFORM® 900 ZLT. Le tapis de course 900 ZLT offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et plus efficaces. Et quand vous ne vous en servez pas, le tapis de course peut être plié, prenant ainsi moitié moins de place au sol qu'un tapis de course traditionnel.

Vous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous

avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

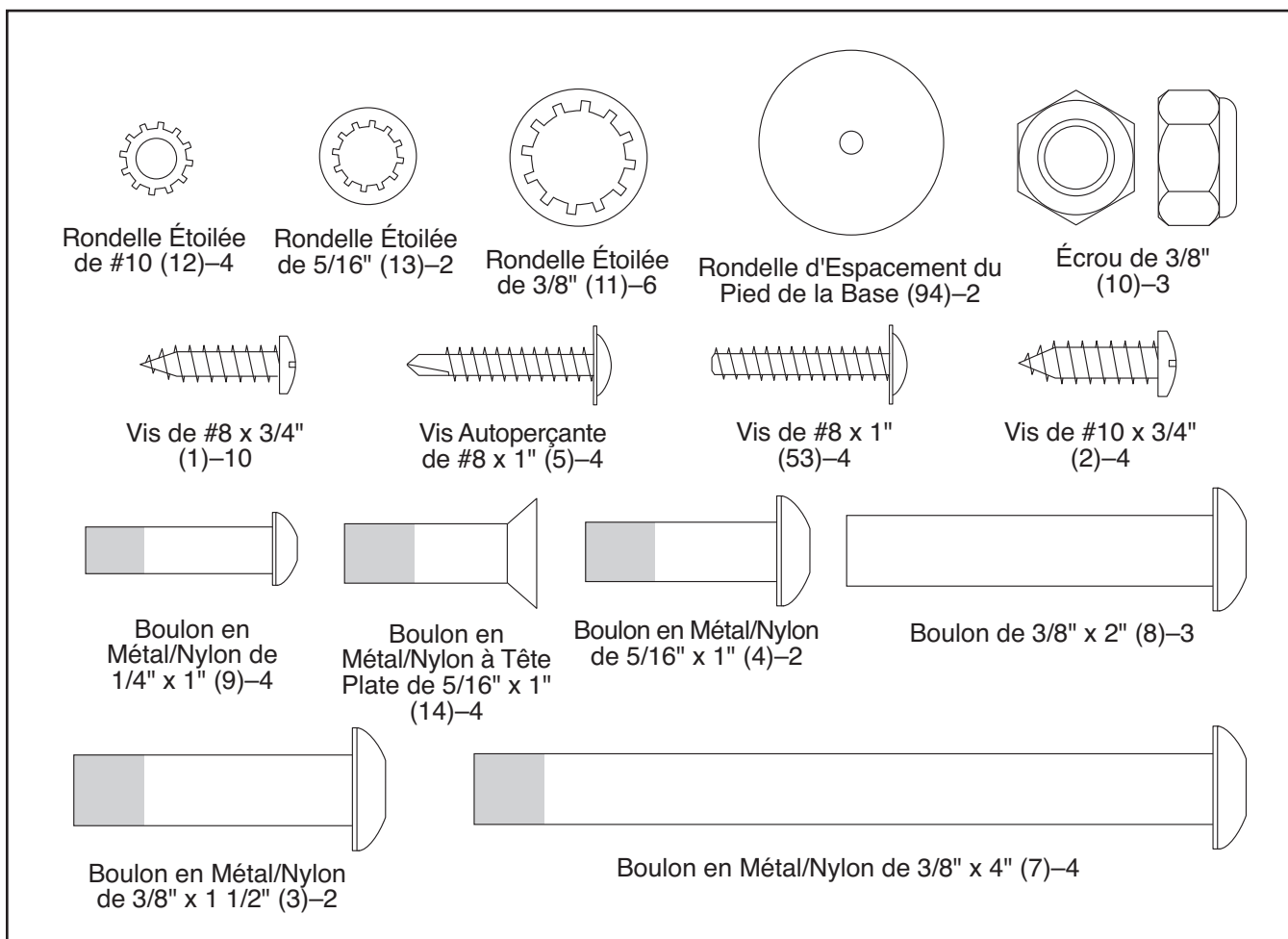


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et retirez tous les emballages. **Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.** Remarque : la face cachée de la courroie mobile du tapis de course est enduite d'un lubrifiant de haute performance. Il peut arriver que du lubrifiant tombe sur la face visible de la courroie mobile ou sur les emballages durant le transport. Ceci est normal et n'affectera pas les performances du tapis de course. Si du lubrifiant s'est posé sur la face visible de la courroie mobile, essuyez la courroie avec un chiffon doux et un produit de nettoyage ménager non-abrasif.

L'assemblage requiert les clés hexagonales incluses  **et vos propres tournevis cruciforme**  **, clé à molette**  **, une paire de pinces à bec**  **et ciseaux**  .

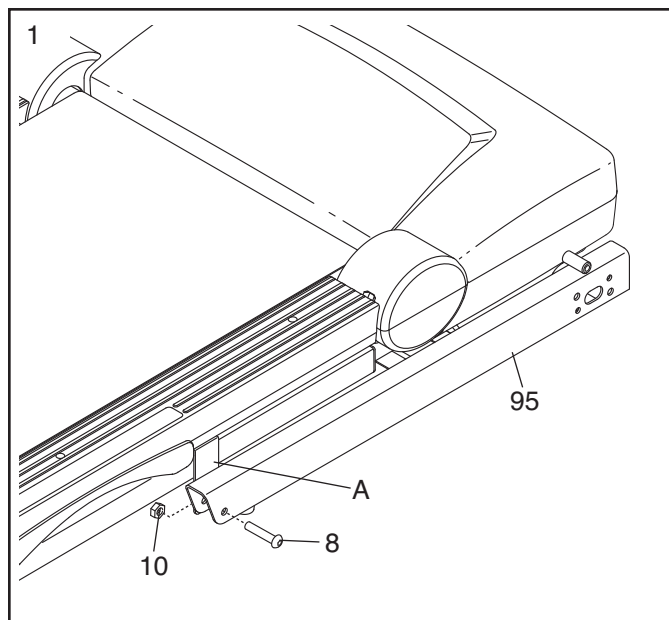
Utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les pièces de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : certaines petites pièces ont peut-être été assemblées. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage. Des pièces de rechange sont parfois incluses.**



1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Retirez l'Écrou de 3/8" (10), le Boulon de 3/8" x 2" (8) et le support de transport (A) de la Base (95). **Répétez cette étape de l'autre côté du tapis de course.**

Les Écrous de 3/8" (10) et Boulons de 3/8" x 2" (8) seront utilisés aux étapes d'assemblage 3 et 6. Jetez les supports de transport.



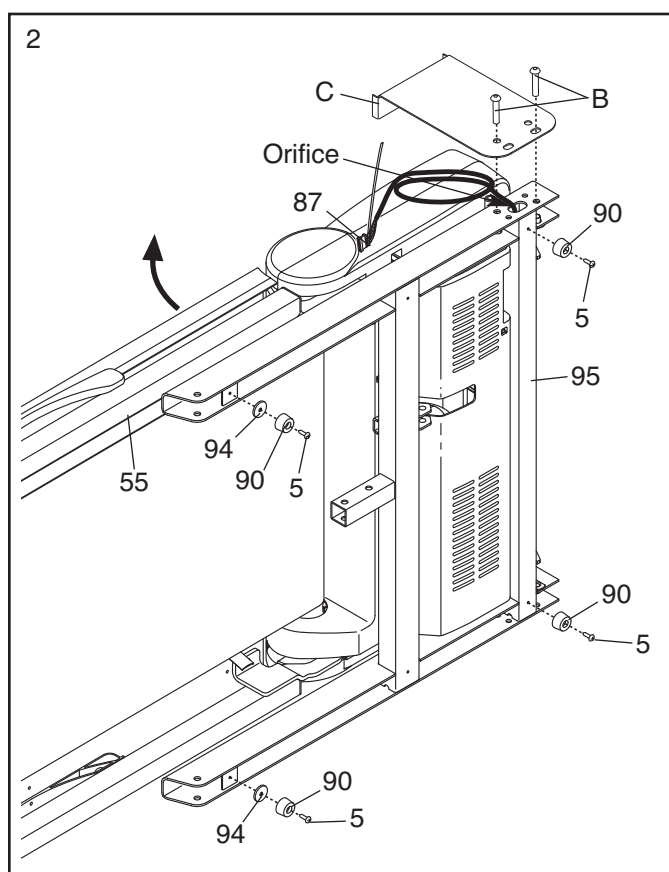
2. Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez doucement le tapis de course sur son côté gauche. Pliez en partie le Cadre (55) de manière à ce que le tapis de course soit plus stable ; **ne pliez pas encore complètement le Cadre.**

Retirez et jetez les deux boulons (B) et le support de transport (C) indiqués.

Coupez l'attache de transport qui maintient le Fil du Montant (87) sur la Base (95). Localisez l'attache en plastique dans le trou indiqué sur la Base et utilisez l'attache pour tirer le Fil du Montant hors du trou.

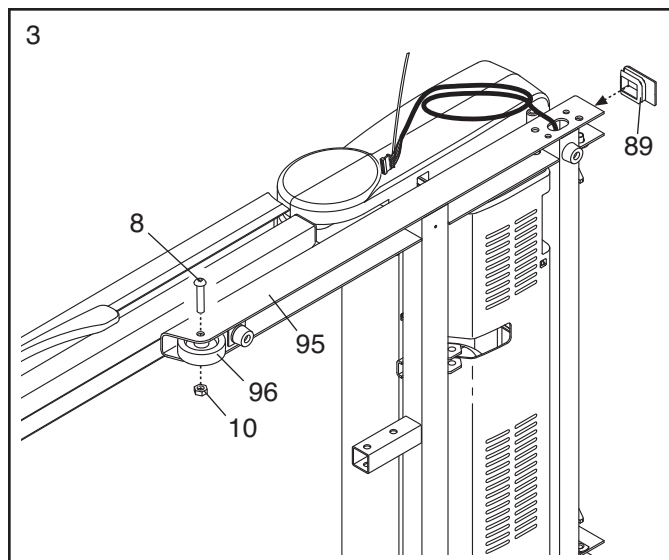
Attachez deux Pieds de la Base (90) sur la Base (95), aux endroits indiqués, à l'aide de deux Vis en Métal/Nylon de #8 x 1" (5) et deux Bagues d'Espacement du Pied de la Base (94).

Ensuite, attachez les deux autres Pieds de la Base (90) à l'aide de deux Vis en Métal/Nylon de #8 x 1" (5).



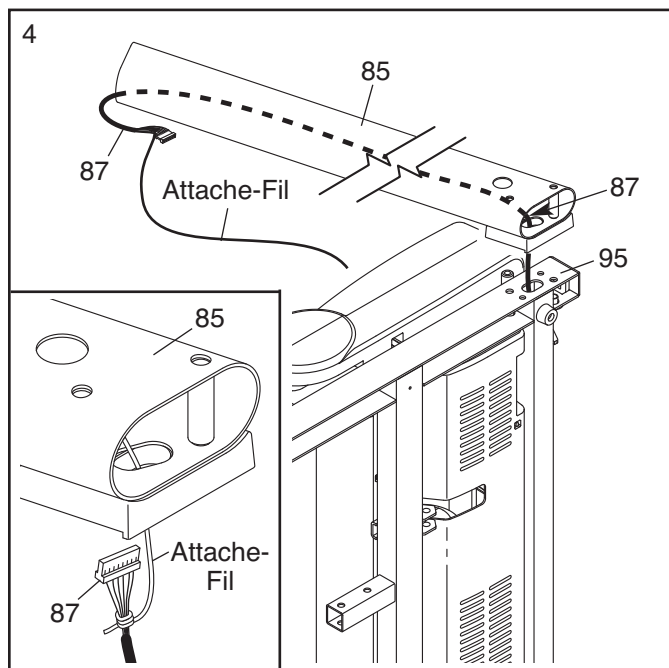
- Fixez une Roue (96) à la Base (95) à l'aide du Boulon de 3/8" x 2" (8) et de l'Écrou de 3/8" (10) retirés à l'étape 1. **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès ; la Roue doit tourner librement.**

Insérez un Embout de la Base (89) dans la Base (95).



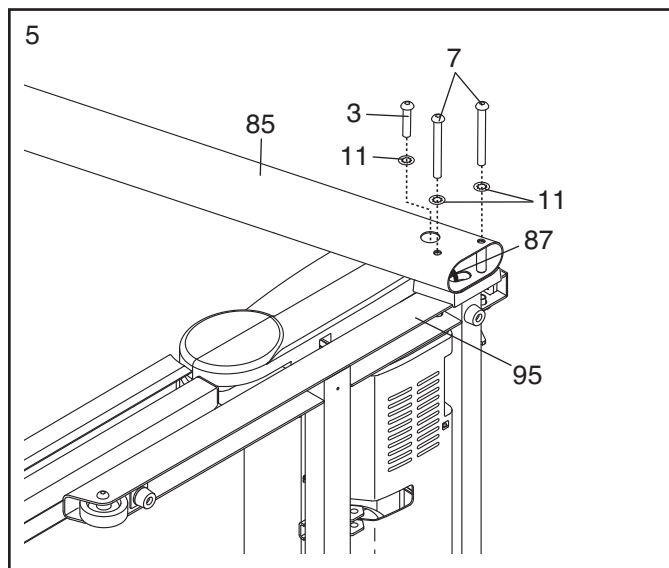
- Identifiez le Montant Droit (85), qui porte un autocollant indiquant "Right" (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Tenez le Montant Droit près de la Base (95), tel qu'il est illustré.

Reportez-vous au schéma encadré. Fixez fermement l'attache-fil à l'intérieur du Montant Droit (85) autour de l'extrémité du Fil du Montant (87). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache-fil jusqu'à ce que le Fil du Montant soit complètement acheminé hors du Montant Droit.



- Tenez le Montant Droit (85) contre la Base (95). **Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (87).** Introduisez deux Boulons en Métal/Nylon de 3/8" x 4" (7) et un Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 1 1/2" (3) à l'aide de trois Rondelles Étoilées de 3/8" (11) dans le Montant Droit.

Serrez les Boulons en Métal/Nylon de 3/8" x 4" (7) et le Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 1 1/2" (3) jusqu'à ce que les têtes des Boulons en Métal/Nylon touchent le Montant Droit (85) ; **ne serrez pas complètement les Boulons en Métal/Nylon à ce moment.**

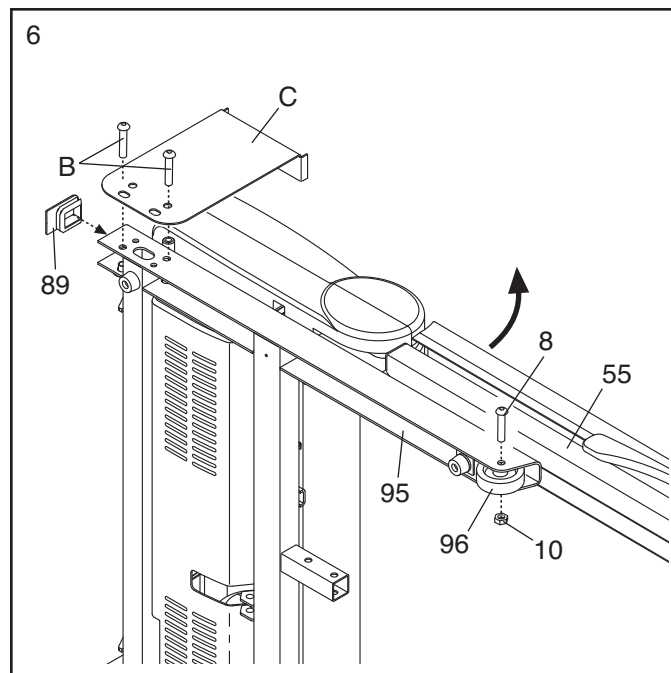


6. Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer doucement le tapis de course sur son côté droit. Pliez en partie la Cadre (55) de façon à stabiliser davantage le tapis de course ; **ne pliez pas complètement le Cadre à ce moment.**

Retirez et jetez les deux boulons indiqués (B) et le support de transport (C).

Fixez une Roue (96) à la Base (95) à l'aide du Boulon de 3/8" x 2" (8) et de l'Écrou de 3/8" (10) retirés à l'étape 1. **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès ; la Roue doit tourner librement.**

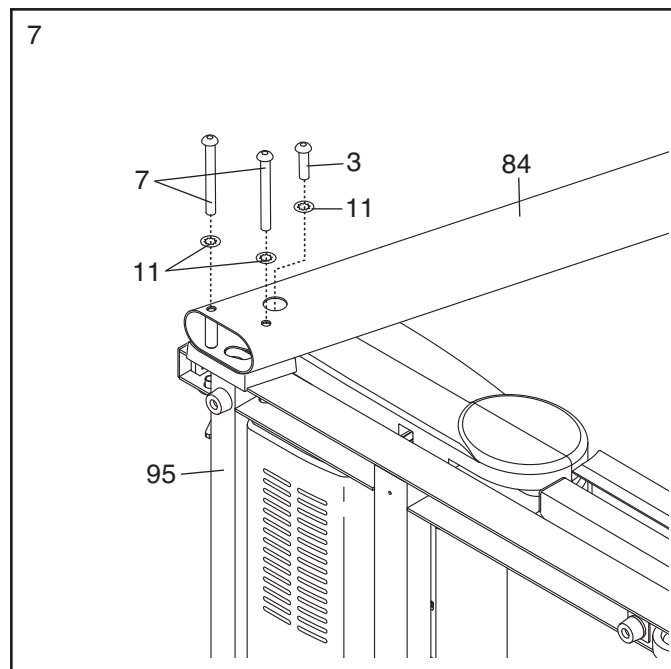
Insérez un Embout de la Base (89) dans la Base (95).



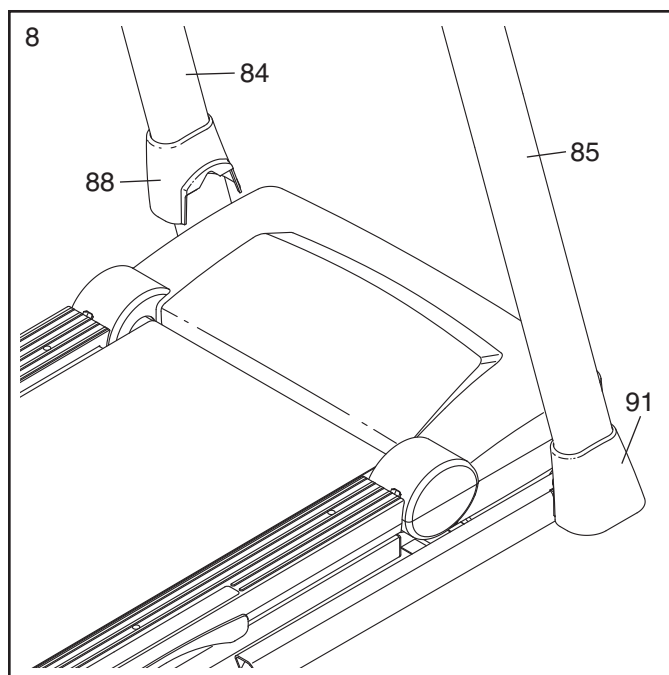
7. Tenez le Montant Gauche (84) contre la Base (95). Introduisez deux Boulons en Métal/Nylon de 3/8" x 4" (7) et un Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 1 1/2" (3) à l'aide de trois Rondelles Étoilées de 3/8" (11) dans le Montant Gauche.

Serrez les Boulons en Métal/Nylon de 3/8" x 4" (7) et le Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 1 1/2" (3) jusqu'à ce que les têtes des Boulons en Métal/Nylon touchent le Montant Gauche (84) ; **ne serrez pas complètement les Boulons en Métal/Nylon à ce moment.**

Avec l'aide d'une autre personne, inclinez le tapis de course de manière à poser la Base (95) à plat sur le sol.



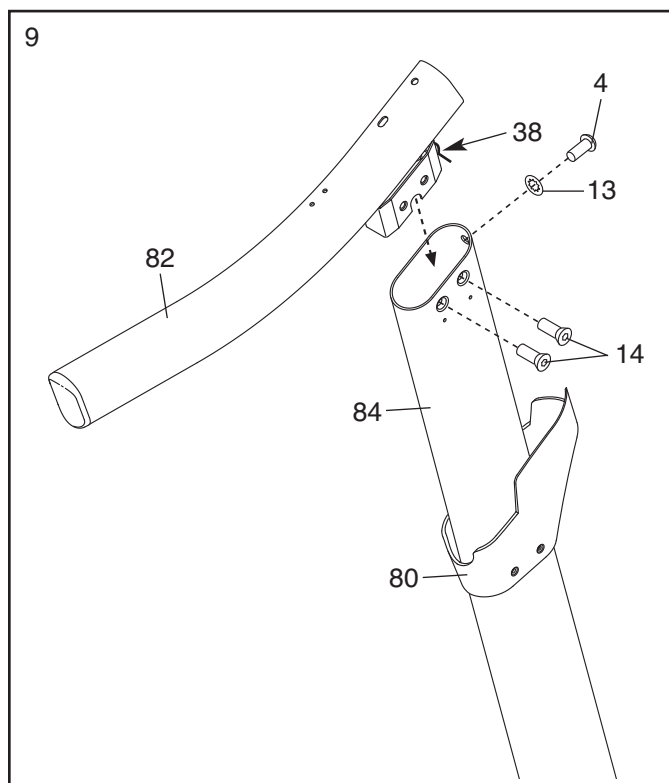
8. Identifiez le Couver-Base Gauche (88) et le Couver-Base Droit (91). Glissez le Couver-Base Gauche sur le Montant Gauche (84) et le Couver-Base Droit sur le Montant Droit (85).



9. Identifiez le Couvercle du Montant Gauche (80). Glissez le Couvercle du Montant Gauche sur le Montant Gauche (3).

Identifiez la Rampe Gauche (82). Retirez l'attache du support de la Rampe Gauche. Au besoin, enfoncez les Écrous à Cage de 5/16" (38) en place.

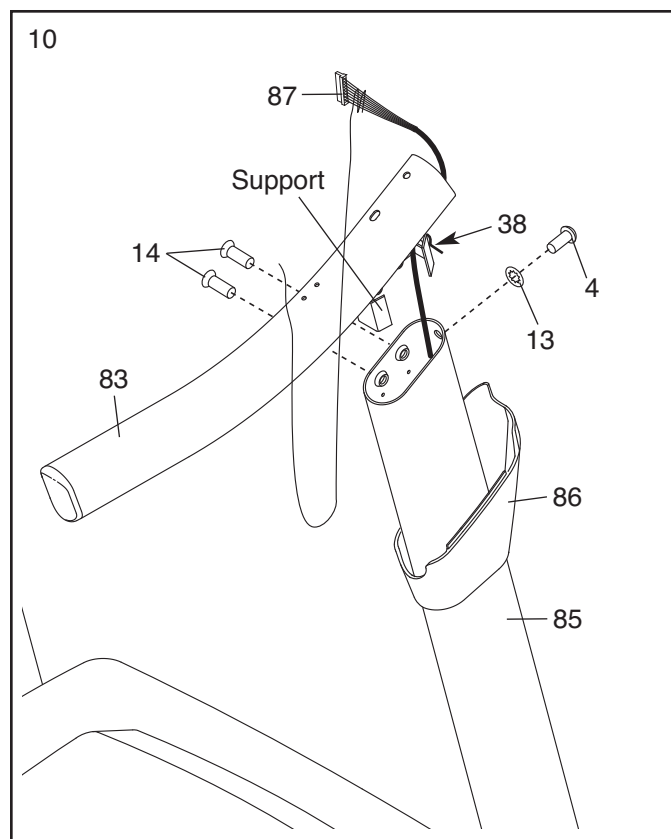
Fixez la Rampe Gauche (82) au Montant Gauche (84) à l'aide de deux Boulons en Métal/Nylon à Tête Plate de 5/16" x 1" (14) et d'un Boulon en Métal/Nylon de 5/16" x 1" (4) avec une Rondelle Étoilée de 5/16" (13), tel qu'il est illustré. **Ne serrez pas complètement les Boulons en Métal/Nylon à ce moment.**



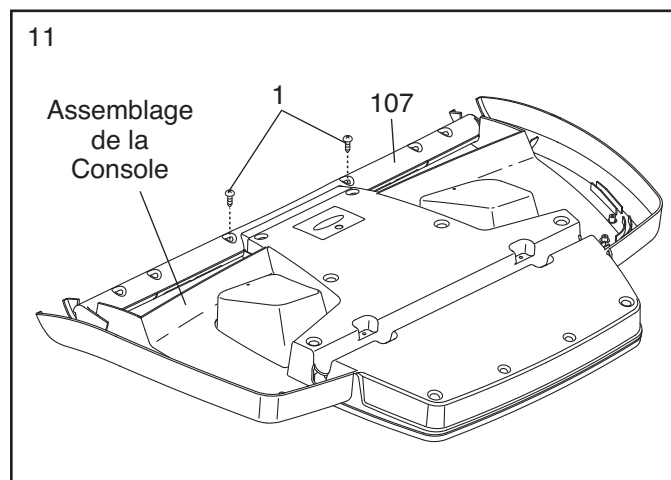
10. Glissez le Couvercle du Montant Droit (86) sur le Montant Droit (85). Retirez l'attache du support de la Rampe Droite. Au besoin, enfoncez les Écrous à Cage de 5/16" (38) en place.

Tenez la Rampe Droite (83) près du Montant Droit (85). Insérez le Fil du Montant (87) à travers le support au bas de la Rampe Droite. Tirez le Fil du Montant hors de l'extrémité de la Rampe Droite.

Fixez la Rampe Droite (83) au Montant Droit (85) à l'aide de deux Boulons en Métal/Nylon à Tête Plate de 5/16" x 1" (14) et d'un Boulon en Métal/Nylon de 5/16" x 1" (4) avec une Rondelle Étoilée de 5/16" (13), tel qu'il est illustré. **Ne serrez pas complètement les Boulons en Métal/Nylon à ce moment.**



11. Déposez l'assemblage de la console face contre terre sur une surface douce afin d'éviter d'égratigner l'assemblage de la console. Retirez les deux Vis #8 x 3/4" (1). Soulevez la Barre Transversale (107).



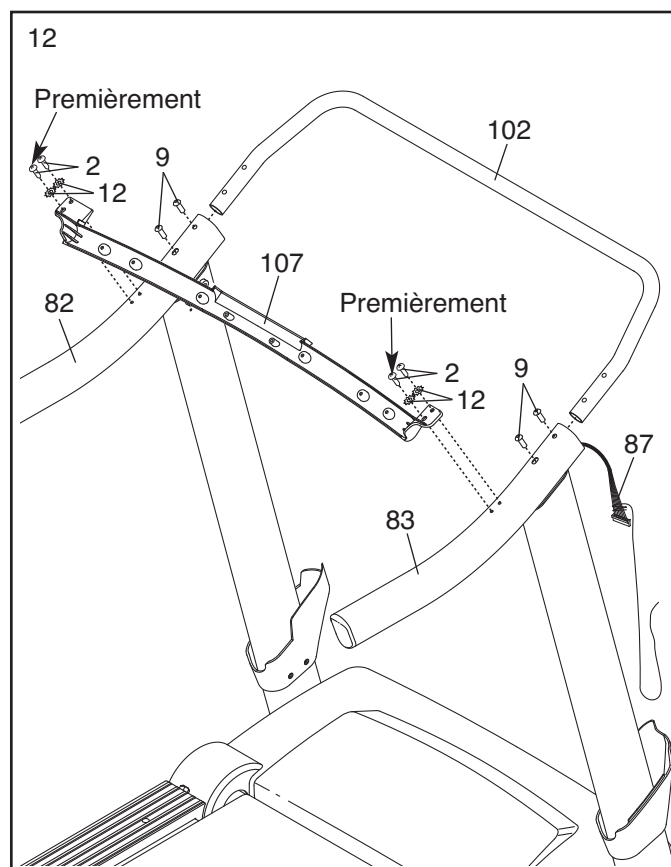
12. **IMPORTANT : pour éviter d'abîmer la Barre Transversale (107), n'utilisez aucun outil électrique et ne serrez pas à l'excès les Vis #10 x 3/4" (2).**

Orientez la Barre Transversale (107) comme il est illustré. Fixez la Barre Transversale aux Rampes (82, 83) à l'aide de quatre Vis #10 x 3/4" (2) et quatre Rondelles Étoilées #10 (12) ; **ne serrez pas les Vis à ce moment.**

Enfoncez le Cadre de la Console (102) dans les Rampes (82, 83). Fixez le Cadre de la Console à l'aide de quatre Boulons en Métal/Nylon de 1/4" x 1" (9) ; **ne serrez pas les Boulons en Métal/Nylon à ce moment. Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (87).**

Serrez une Vis #10 x 3/4" (2) à chacune des extrémités de la Barre Transversale (107) ; ne serrez pas les Vis à l'excès. Ensuite, serrez l'autre Vis #10 x 3/4" (2) dans chacune des extrémités de la Barre Transversale.

Serrez les quatre Boulons en Métal/Nylon de 1/4" x 1" (9).

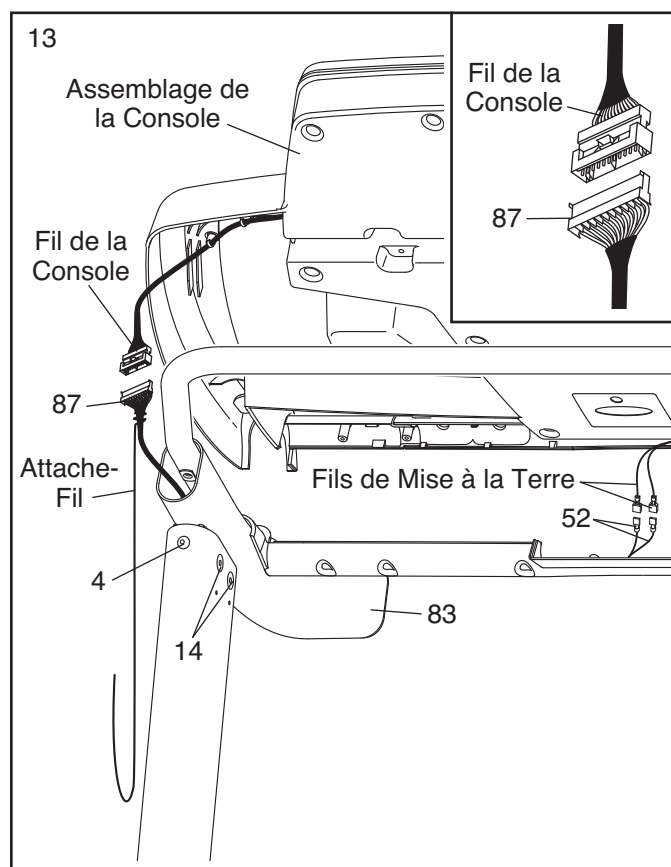


13. Serrez fermement les deux Boulons en Métal/Nylon de 5/16" x 1" (4) et les quatre Boulons en Métal/Nylon à Tête Plate de 5/16" x 1" (14) (un seul côté est illustré).

Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console près de la Rampe Droite (83) et de la Rampe Gauche (non illustrée).

Reliez le Fil du Montant (87) au fil de la console. **Reportez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayer. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.** Retirez l'attache-fil du Fil du Montant.

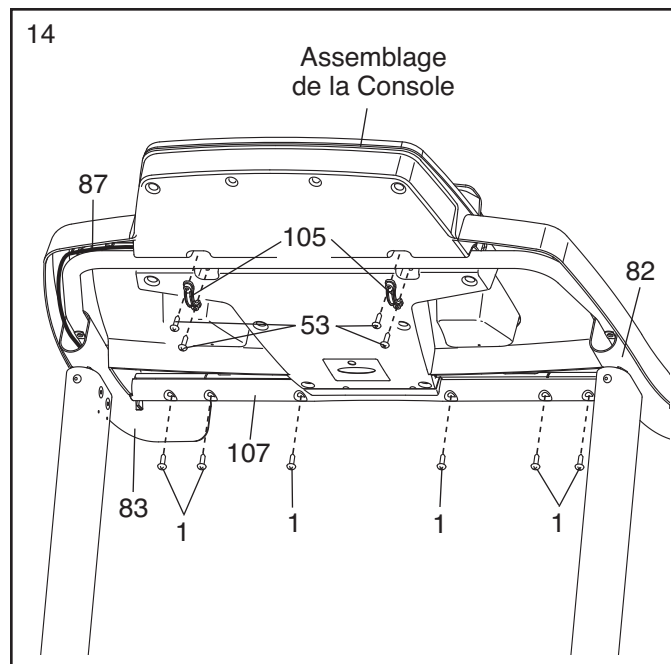
Reliez les fils de mise à la terre issu de l'assemblage de la console aux Fils de Mise à la Terre de la Console (52).



14. Installez l'assemblage de la console sur les Rampes Gauche et Droite (82, 83). **Veillez à ne coincer aucun des fils.** Insérez l'excédent du Fil du Montant (87) à l'intérieur de la Rampe Droite.

Fixez l'assemblage de la console à la Barre Transversale (107) à l'aide de six Vis #8 x 3/4" (1). **Engagez chacune des six Vis, puis serrez chacune d'elles.**

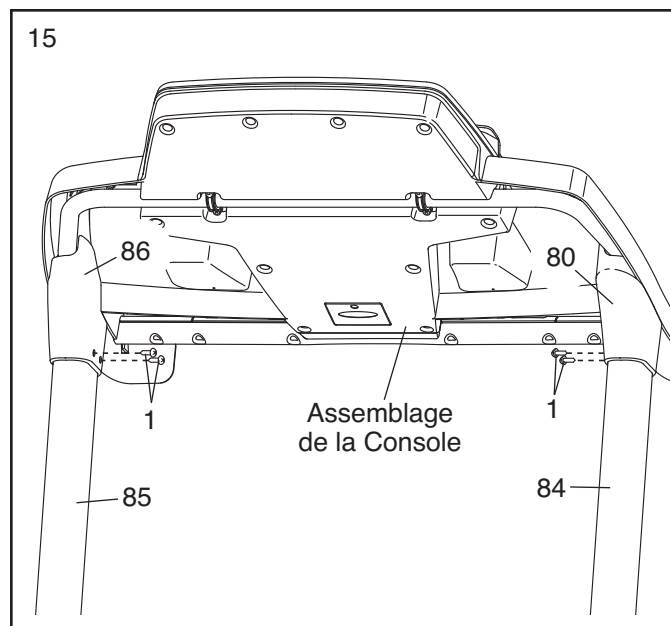
Fixez les deux Brides de la Console (105) à l'assemblage de la console à l'aide de quatre Vis #8 x 1" (53).



15. Tenez le Couvercle du Montant Droit (86) contre l'assemblage de la console. Alignez les orifices du Couvercle du Montant Droit sur les orifices du Montant Droit (85). Fixez le Couvercle du Montant Droit à l'aide de deux Vis #8 x 3/4" (1).

Fixez le Couvercle du Montant Gauche (80) au Montant Gauche (84) de la même manière.

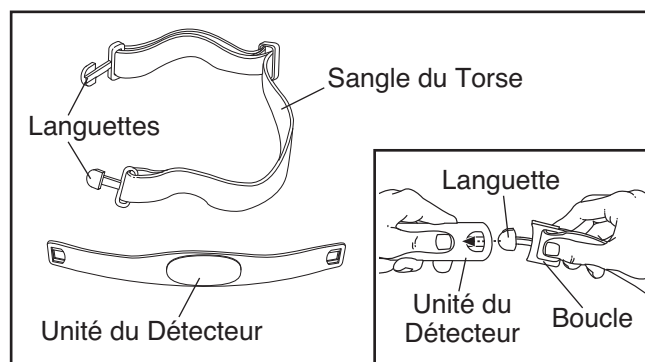
Reportez-vous aux étapes 5 et 7. Serrez les Boulons en Métal/Nylon de 3/8" x 4" (7) et les Boulons en Métal/Nylon de 3/8" x 1 1/2" (3).



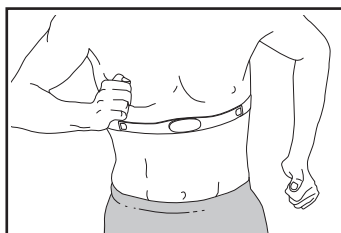
COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE

COMMENT PORTER LE DETECTEUR CARDIAQUE

Le détecteur cardiaque comporte deux éléments : la sangle du torse et l'unité du détecteur cardiaque. Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités de l'unité du détecteur cardiaque, comme illustré sur le schéma en encadré. Enfoncez l'extrémité de l'unité du détecteur cardiaque sous la boucle de la sangle du torse. La languette devrait être alignée avec l'avant de l'unité du détecteur cardiaque.



Ensuite, placez le détecteur cardiaque autour de votre abdomen, et attachez l'autre extrémité de la sangle du torse dans l'unité du détecteur cardiaque. Ajustez la longueur de la sangle du torse si cela est nécessaire. Le détecteur cardiaque devrait être placé sous vos vêtements, serré contre votre peau, et aussi haut que possible sous vos muscles pectoraux ou votre poitrine tout en étant confortable. Assurez-vous que le logo est placé vers l'avant et à l'endroit.



Soulevez l'unité du détecteur cardiaque de votre peau de quelques centimètres et localisez les deux surfaces des électrodes sur le revers du détecteur (les surfaces des électrodes sont les deux rectangles creux). À l'aide de solution saline comme de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Replacez le détecteur sur votre peau.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Séchez complètement le détecteur cardiaque après chaque utilisation. Le détecteur cardiaque est activé quand les électrodes sont mouillées et que le détecteur cardiaque est porté ; le détecteur cardiaque s'éteint quand il est n'est pas porté et que les électrodes sont sèches. Si le détecteur cardiaque n'est pas séché après chaque utilisation, il restera allumé même s'il n'est pas utilisé, usant prématurément la pile.

- Rangez le détecteur cardiaque dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le détecteur cardiaque dans un sac en plastique ou dans tout autre récipient qui retient l'humidité.
- N'exposez pas le détecteur cardiaque aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes de temps ; ne l'exposez pas non plus à des températures supérieures à 50° C (120° F) ou inférieures à -10° C (15° F).
- Ne pliez pas et n'étirez pas excessivement l'unité du détecteur cardiaque quand vous l'utilisez et la rangez.
- Nettoyez l'unité du détecteur cardiaque avec un chiffon humide—n'utilisez jamais de l'alcool ou des nettoyants abrasifs ou chimiques. La sangle du torse peut être lavée à la main et séchée à l'air libre.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Les instructions contenues sur cette page décrivent la manière avec laquelle le détecteur cardiaque fonctionne avec la console. Si le détecteur cardiaque ne fonctionne pas correctement, essayez les étapes ci-dessous.

- Assurez-vous que vous portez le détecteur cardiaque comme décrit à gauche. Remarque : si le détecteur cardiaque ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre abdomen.
- Utilisez une solution saline comme de la salive ou de la solution pour lentilles de contact pour mouiller les deux surfaces des électrodes. Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, mouillez les surfaces des électrodes à nouveau.
- Quand vous marchez ou courez sur le tapis de course, placez-vous au milieu de la courroie mobile. **Pour que la console affiche le rythme cardiaque, l'utilisateur doit être à une longueur de bras de la console.**
- Le détecteur cardiaque est conçu pour être utilisé par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes d'affichage du rythme cardiaque peuvent être dus à des conditions médicales telles que les contractions prématurées des ventricules, la tachycardie, et l'arythmie.
- Le fonctionnement du détecteur cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes électriques de haute tension et d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de placer votre tapis de course dans un endroit différent.

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE PRÉ-LUBRIFIÉE

Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile recouverte d'un lubrifiant de haute performance. **IMPORTANT : n'appliquez jamais de silicone en spray ou toute autre substance sur la courroie mobile ou la plate-forme de marche. De telles substances peuvent détériorer la courroie mobile et entraîner une usure extrême.**

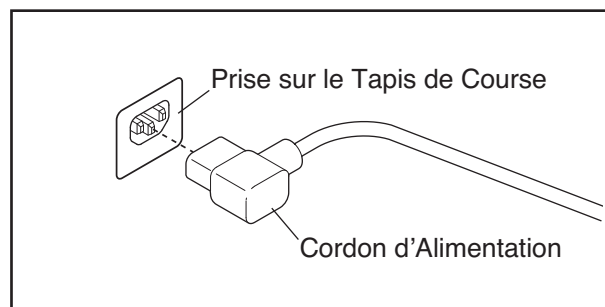
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être branché à la terre. Si un mauvais fonctionnement ou une panne survenait, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi les risques de chocs électriques. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec un conducteur de terre et une prise de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon recommandé par le fabricant.**

⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre pas dans la prise murale, faites installer une prise conforme par un électricien qualifié.

Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

1. Branchez la partie indiquée du cordon d'alimentation dans la prise sur le tapis de course.



2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale appropriée qui est installée conformément aux normes locales.

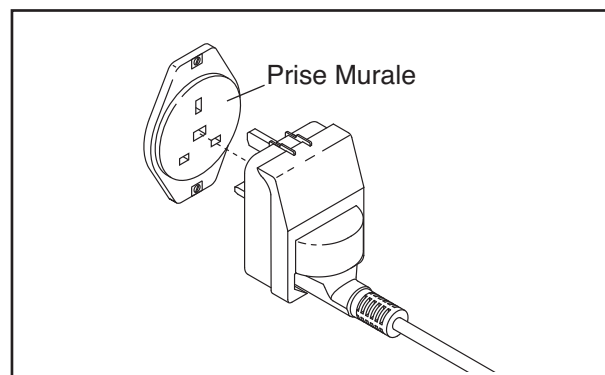
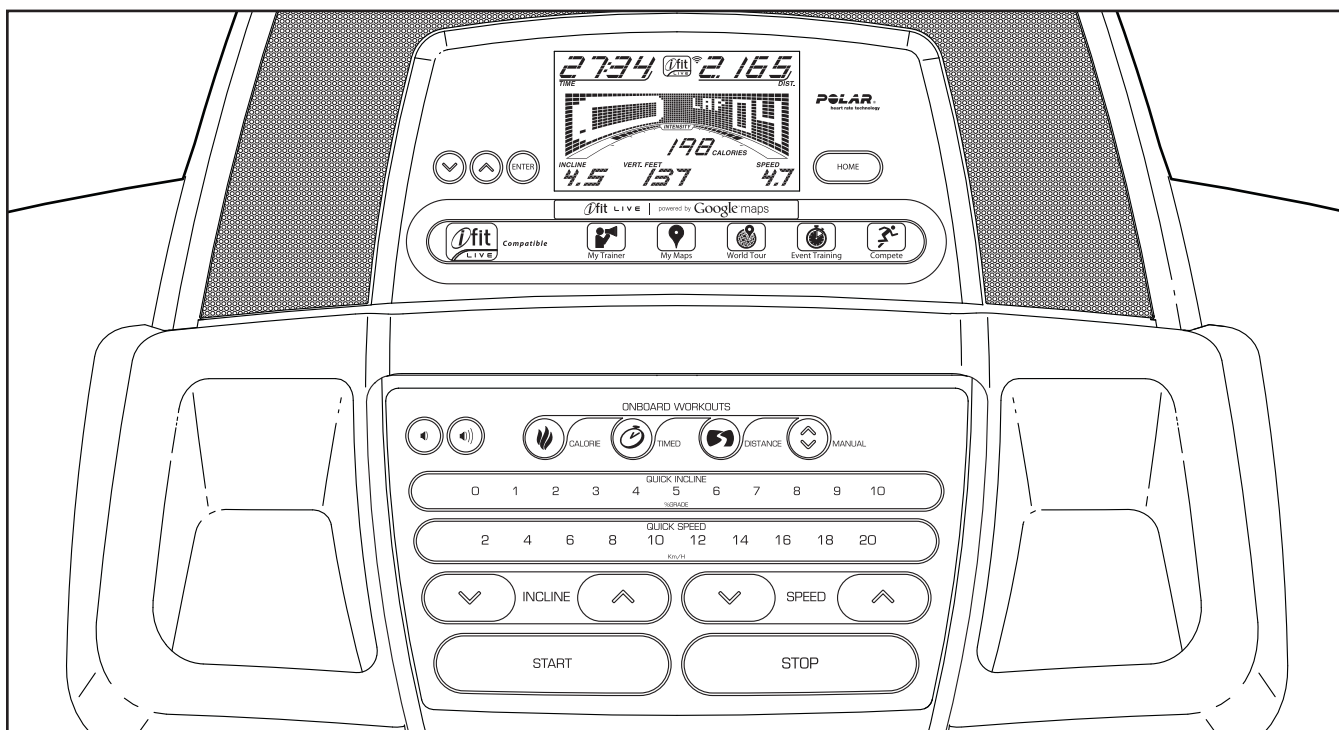


SCHÉMA DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Localisez les messages d'avertissement en anglais sur la console. Les mêmes avertissements en d'autres langues se trouvent sur la feuille des autocollants incluse. Collez l'autocollant d'avertissement en français sur la console.

FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre une vaste gamme de caractéristiques destinées à rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. En mode manuel, il est possible de changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course par simple appui sur une touche. Pendant que vous vous exercez, la console affiche des données instantanées sur l'exercice. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse optionnel (voir la page 15).

De plus, la console comporte quinze entraînements intégrés—cinq entraînements caloriques, cinq entraînements chronométrés et cinq entraînements de distance. Chaque entraînement commande automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace.

La console comporte également un mode iFit Live qui permet au tapis de course de communiquer avec votre réseau sans fil via un module iFit Live en option. Avec le mode iFit Live, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de votre entraînement, affronter

d'autres coureurs et accéder à bien d'autres fonctions. **Pour acheter une carte de module iFit Live en tout temps, visitez le www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel.**

Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres sonores préférés durant l'entraînement grâce à la chaîne audio stéréophonique de la console.

Pour allumer l'appareil, voir la page 18. **Pour utiliser le mode manuel**, voir la page 18. **Pour effectuer un entraînement intégré**, voir la page 20. **Pour effectuer un entraînement iFit Live**, voir la page 21. **Pour utiliser la chaîne audio stéréophonique**, voir la page 22. **Pour utiliser le mode d'information**, voir la page 23.

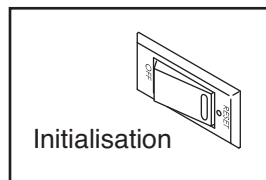
Remarque : la console peut afficher les mesures soit dans le système métrique soit dans le système anglais. Pour connaître l'unité de mesure sélectionnée, ou pour changer d'unité de mesure, reportez-vous à la rubrique LE MODE D'INFORMATION de la page 23. Remarque : par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux kilomètres.

IMPORTANT : si des pellicules en plastique recouvrent la console, retirez les pellicules. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures d'athlète propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie au besoin (reportez-vous à la page 27).

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement du tapis à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

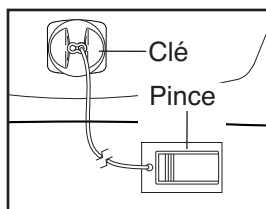
Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 16). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position de initialisation.



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans s'activent dès que le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est amené à la position de initialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez le bouton Arrêt [STOP] enfoncé pendant quelques secondes. Si les écrans demeurent en fonction, reportez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 23 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, posez les pieds sur les repose-pieds du tapis de course. Repérez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la ceinture de votre vêtement.

Ensuite, introduisez la clé dans la console. Les écrans s'activeront peu de temps après. **IMPORTANT : en cas d'urgence, la clé peut être retirée de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.**



COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL plus haut.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Appuyez sur la touche MANUAL de la console. Si vous n'êtes pas connecté sur iFit Live, le mode manuel est sélectionné automatiquement.

3. Lancez la courroie mobile.

Pour lancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche [START], la touche d'augmentation de Vitesse [SPEED] ou l'une des touches Vitesse Rapide [QUICK SPEED] numérotées de 2 à 20.

Si vous appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de Vitesse, la courroie mobile s'engage à raison de 2 Km/H. À mesure que vous vous entraînez, vous pouvez changer la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches d'augmentation de Vitesse et de diminution. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse varie de l'ordre de 0,1 Km/H ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0,5 Km/H. Remarque : après l'appui sur la touche, il est possible que la courroie mobile n'atteigne la vitesse du réglage sélectionné qu'après un certain temps.

Suivant l'appui sur l'une des touches numérotées situées sous Vitesse Rapide, la vitesse de la courroie mobile varie graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné.

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour redémarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche d'augmentation de Vitesse.

4. Changez l'inclinaison du tapis de course au besoin.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution d'Inclinaison ou l'une des touches Inclinaison Rapide [QUICK INCLINE]. Suivant l'appui sur l'une des touches, le tapis de course s'inclinera graduellement jusqu'au réglage sélectionné.

5. Suivez vos progrès aux écrans.

À mesure que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran peut afficher les données suivantes sur l'entraînement :

- Le temps écoulé [TIME]
- La distance parcourue en marchant ou en courant [DIST.]
- La matrice
- La barre d'intensité de l'entraînement [INTENSITY]
- La quantité approximative de calories que vous avez brûlées [CALORIES]

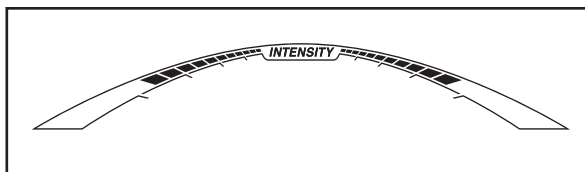
- Le degré d'inclinaison du tapis de course [INCLINE]
- Le nombre de mètres verticaux parcourus en ascension [VERT. FEET]
- La vitesse de la courroie mobile [SPEED]
- Votre fréquence cardiaque (voir l'étape 6 de cette page) [PULSE]

La matrice comporte divers onglets. Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Entrer [ENTER] jusqu'à afficher l'onglet voulu.

L'onglet Inclinaison affichera un graphique des réglages de l'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra au bout de chaque minute. L'onglet Vitesse affichera un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement. L'onglet Ma Piste [MY TRAIL] affichera une piste représentant 400 mètres (1/4 de mile). Au cours de l'exercice, le rectangle blanc affichera votre progrès. L'onglet Ma Piste affichera également le nombre de tours que vous effectuez.

L'onglet de Calories [CALORIE TAB] affichera la quantité approximative des calories que vous avez brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité des calories brûlées durant un segment donné.

Pendant votre exercice, la barre de degré d'intensité de l'entraînement indique le degré d'intensité approximatif de l'exercice.



Appuyez sur la touche Écran Principal [HOME] pour revenir au menu par défaut (voir LE MODE D'INFORMATION à la page 23 pour définir le menu par défaut). Au besoin, appuyez de nouveau sur la touche Écran Principal.

Lorsqu'un module sans fil iFit Live est connecté, le symbole du sans fil affiche dans la partie supérieure de l'écran la force du votre signal sans fil. L'affichage de quatre arcs indique une puissance de signal maximale.

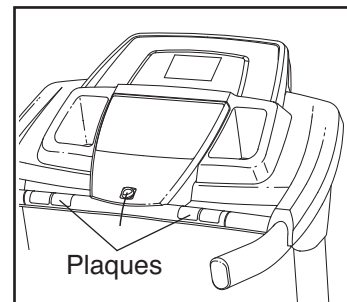


Pour réinitialiser les écrans, appuyez sur la touche Arrêt [STOP], retirez la clé, puis réintroduisez la clé.

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Remarque si vous utilisez simultanément le détecteur cardiaque du torse et le détecteur cardiaque de la poignée, la console ne pourra pas afficher la fréquence cardiaque correctement. Pour plus d'informations sur le détecteur cardiaque du torse, reportez-vous à la page 15.

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, retirez les pellicules en plastique transparent des plaques métalliques de la barre du détecteur cardiaque. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous sur les repose-pieds** et saisissez la barre du détecteur cardiaque en appuyant vos paumes contre les plaques métalliques ; évitez de bouger vos mains. Dès que votre pouls est capté, un petit symbole cardiaque clignote à l'écran inférieur droit et un ou deux tirets apparaissent, suivis de l'affichage de votre fréquence cardiaque. **Pour une lecture plus précise de la fréquence cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant 15 secondes.**

7. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt et **sélectionnez le réglage d'inclinaison minimum du tapis de course. L'inclinaison doit correspondre au réglage minimum, sinon le tapis de course risque d'être endommagé lors du pliage pour le rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, poussez l'interrupteur jusqu'à la position éteint [OFF] et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne prenez pas cette précaution, les composants électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez à répétition sur la touche CALORIE, la touche chronométré [TIMED] ou la touche DISTANCE jusqu'à afficher à l'écran l'entraînement voulu.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. De plus, un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement apparaîtra à la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de distance, la distance que vous parcourrez en marchant ou en courant apparaîtra à l'écran au lieu de la durée de l'entraînement. Si vous sélectionnez un entraînement calorique, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affichera dans le nom de l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Marche [START] ou la touche d'augmentation de Vitesse [SPEED] pour commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur la touche, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages initiaux de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher. Remarque : si vous sélectionnez un entraînement de distance, l'entraînement débutera par un segment de trois minutes d'échauffement.

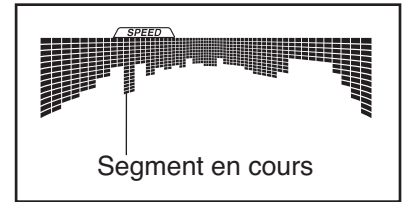
Chaque entraînement est divisé en segments. Un réglage de vitesse et un réglage d'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : un même réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison peut être programmé pour des segments consécutifs. Durant l'entraînement, les graphiques des onglets

de la vitesse et de l'inclinaison représenteront votre progrès. Le segment de graphique clignotant cor-

respond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités se fera entendre et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si un nouveau réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison est programmé pour le segment suivant, le tapis de course adoptera automatiquement les nouvelles vitesse et inclinaison réglées. Remarque : si vous choisissez un entraînement de distance, le segment suivant du graphique ne clignotera pas à l'écran.

L'entraînement se poursuivra de cette façon jusqu'à ce que le dernier segment du graphique commence à clignoter et que le segment prenne fin. À ce moment, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt. Remarque : si vous sélectionnez un entraînement de distance, l'entraînement se terminera par un segment de trois minutes de retour à la normale.

Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre de calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlez dépendra de votre poids. De plus, le réglage manuel de la vitesse ou de l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement modifiera le nombre de calories que vous brûlerez.



Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas durant l'entraînement, vous pouvez annuler le réglage en appuyant sur les touches Vitesse ou Inclinaison [INCLINE] ; **toutefois, au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages de vitesse et d'inclinaison de ce segment.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Marche ou d'augmentation de Vitesse. La courroie mobile s'engagera à raison de 2 Km/H. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour le segment suivant.

4. Suivez vos progrès aux écrans.

Voir l'étape 5 aux pages 18 et 19. Si vous sélectionnez un entraînement calorique ou un entraînement chronométré, l'écran affiche le temps restant au lieu du temps écoulé.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 de la page 19.

6. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 de la page 19.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT LIVE

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. Introduisez le module iFit Live dans la console.

Pour effectuer un entraînement iFit Live, introduisez le module iFit Live dans la console. Pour acheter une carte de module iFit Live en tout temps, visitez le www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel. Vous devez posséder un module iFit Live pour effectuer un entraînement iFit Live.

Remarque : pour utiliser un module iFit Live, vous devez avoir accès à un ordinateur relié à Internet et muni d'un port USB. Vous devrez également être inscrit sur iFit.com. Pour utiliser un module sans fil iFit Live, vous devez également posséder votre propre réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

3. Sélectionnez un utilisateur.

Si plus d'un utilisateur est inscrit, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran principal d'iFit Live. Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Entrer [ENTER] pour sélectionner un utilisateur.

4. Sélectionnez un entraînement iFit Live.

Pour sélectionner un entraînement iFit Live, appuyez sur l'une des touches iFit LIVE. Avant qu'un entraînement ne puisse être téléchargé, vous devez ajouter cet entraînement à votre liste d'attente sur www.iFit.com.

Appuyez sur la touche iFit LIVE pour télécharger l'entraînement suivant de votre liste d'attente. Appuyez sur la touche Mon Entraîneur [MY TRAINER], la touche Mes Cartes [MY MAPS], la touche Tournée Mondiale [WORLD TOUR] ou la touche Entraînement d'Événement [EVENT TRAINING] pour télécharger l'entraînement suivant du type voulu depuis votre liste d'attente. Appuyez sur la touche Concourir [COMPETE] pour participer à une course que vous avez programmée antérieurement. Pour plus d'informations sur les entraînements iFit Live, veuillez accéder au www.iFit.com.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit Live, l'écran affiche la durée de l'entraînement, la distance que vous parcourrez en marchant ou en courant ainsi que le nombre approximatif des calories que vous brûlerez. L'écran peut également afficher le nom de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectuera un décompte de départ.

5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 3 de la page 20.

Pendant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera durant l'entraînement. Vous pouvez sélectionner un réglage audio destiné à l'entraîneur personnel (voir LE MODE D'INFORMATION à la page 23).

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Marche [START] ou d'augmentation de Vitesse [SPEED]. La courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse du réglage du premier segment de l'entraînement. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour le segment suivant.

6. Suivez vos progrès aux écrans.

Voir l'étape 5 des pages 18 et 19.

L'onglet Ma Piste [MY TRAIL] affichera un plan du sentier que vous parcourrez en marchant ou en courant, ou il affichera une piste et le nombre de tours que vous effectuez.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Competition affiche votre progression dans la course. Pendant votre course, la ligne supérieure de la matrice affiche ce que vous avez déjà accompli. Les autres lignes afficheront vos quatre meilleurs adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

7. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 de la page 19.

8. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 de la page 19.

Pour plus d'informations sur le mode d'entraînement iFit Live, visitez le www.iFit.com.

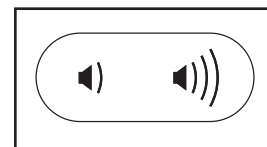
COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO STÉRÉOPHONIQUE

Pour écouter de la musique ou des livres sonores par l'entremise des haut-parleurs stéréo de la console, vous devez relier votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio portable à la console.

Pour utiliser la prise MP3, localisez le câble audio inclus, puis branchez-le dans la prise MP3. Ensuite, reliez le câble audio à une prise du lecteur MP3, du lecteur CD ou d'un autre lecteur audio portable.

Assurez-vous que le câble audio est inséré à fond.

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio portable. Réglez l'intensité sonore de votre lecteur audio portable ou appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution du volume de la console.



Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que la lecture est erratique, placez le lecteur de CD portable sur le sol ou sur une autre surface plane, au lieu de la console.

LE MODE D'INFORMATION

La console comporte un mode d'information qui enregistre les données du tapis de course et vous permet de sélectionner une unité de mesure.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Arrêt [STOP] tout en introduisant la clé dans la console et relâchez ensuite la touche Arrêt. Lorsque le mode d'information est sélectionné, les informations suivantes s'affichent :

L'écran Temps [TIME] indiquera le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.

L'écran Distance [DIST.] indiquera le nombre total de kilomètres (ou miles) parcourus par la courroie mobile.

La section inférieure de l'écran affichera l'état d'un module iFit Live. Si un module sans fil iFit Live est connecté, l'écran affichera l'indication *WIFI MODULE*. Si un module USB est connecté, l'écran affichera l'indication *USB/SD MODULE*. Si aucun module n'est connecté, l'écran affichera l'indication *NO IFIT MODULE* (aucun module est détecté).

La matrice affichera l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche Entrer [ENTER] ou la touche d'augmentation de Vitesse [SPEED]. Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez *METRIC* (métrique). Pour afficher la distance en miles, sélectionnez *ENGLISH* (anglais).

Appuyez sur la touche de diminution située près de la touche Entrer. La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Pendant que le mode démo est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, l'interrupteur est amené à la position d'initialisation et la clé est introduite dans la console. Cependant, au retrait de la clé, les écrans conservent l'affichage, mais les touches sont désactivées. Si le mode démo est activé, l'indication *ON* (allumé) apparaît à la matrice. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche Entrer ou la touche Vitesse de diminution.

Appuyez sur la touche de diminution située près de la touche Entrer. L'écran affichera le degré de contraste de l'écran. Appuyez sur la touche d'augmentation d'Inclinaison [INCLINE] ou de diminution pour régler le contraste.

Si un module sans fil iFit Live est connecté, appuyez sur la touche de diminution située près de la touche Entrer pour afficher l'état de la voix de l'entraîneur personnel. Pour activer ou désactiver la voix de l'entraîneur personnel, appuyez sur la touche Entrer.

Si un module sans fil iFit Live est connecté, appuyez sur la touche de diminution située près de la touche Entrer pour afficher le menu par défaut. Le menu par défaut apparaît lorsque la clé est introduite dans la console ou la touche Écran Principal [HOME] est pressée. Appuyez à répétition sur la touche Entrer pour sélectionner l'écran principal manuel ou l'écran principal iFit Live en tant que menu par défaut.

Si un module sans fil iFit Live est connecté, appuyez sur la touche de diminution située près de la touche Entrer pour afficher l'état d'un module iFit Live. Appuyez sur la touche Entrer pour vérifier l'état d'un module iFit Live. Si un module sans fil iFit Live est connecté, l'écran affichera l'indication *WIFI STATUS*. Si un module USB est connecté, l'écran affichera l'indication *USB STATUS*. Si aucun module n'est connecté, l'écran affichera l'indication *NO MODULE DETECTED* (aucun module est détecté).

Si un module sans fil iFit Live est connecté, appuyez sur la touche de diminution située près de la touche Entrer pour transférer des données. Pour envoyer et recevoir des entraînements, des registres d'entraînement et des mises à jour, appuyez sur la touche Entrer. À la fin du processus, l'indication *TRANSFERS DONE* (les transferts faits) apparaîtra à l'écran.

Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console.

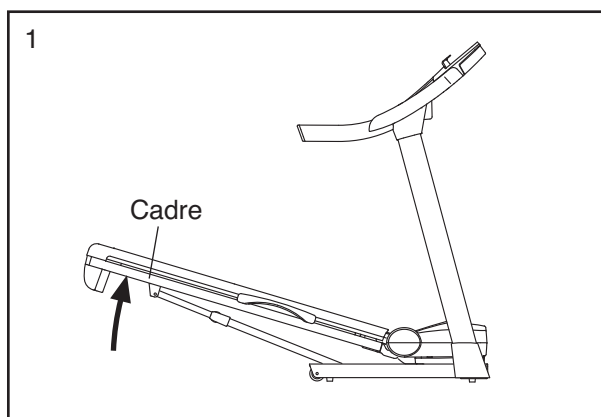
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE.

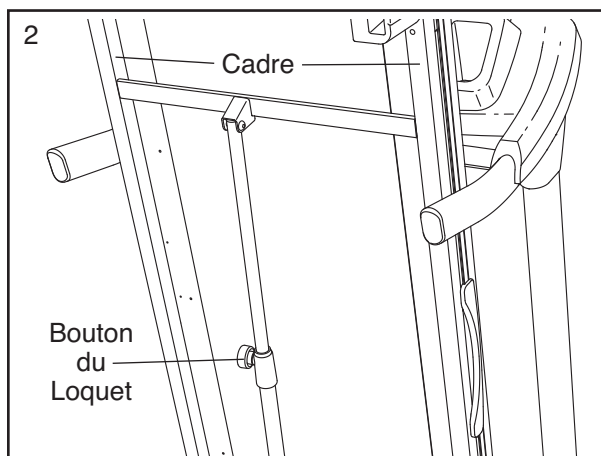
Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à la position la plus inférieure avant de plier le tapis de course. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.

ATTENTION : vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg (45 lb) pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.**



2. Élevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet soit verrouillé en position de rangement. **ATTENTION : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé en place**

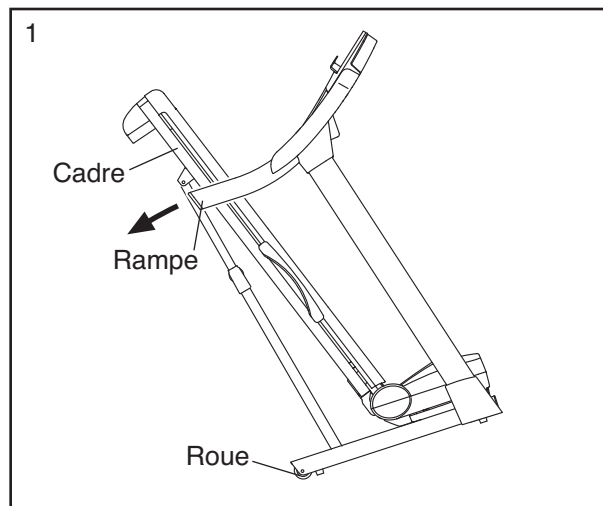


Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course dans la position de rangement à températures supérieures à 30 °C (85 °F).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme il est décrit à gauche. **ATTENTION : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé à la position de rangement. Le déplacement du tapis de course peut requérir la participation de deux personnes.**

1. Tenez le cadre et l'une des rampes, puis placez un pied contre une roue.



2. Faites basculer la rampe vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course puisse rouler sur les roues, puis déplacez-le jusqu'à l'emplacement voulu. **ATTENTION : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.**

3. Placez un pied contre une roue et abaissez avec précaution le tapis de course.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

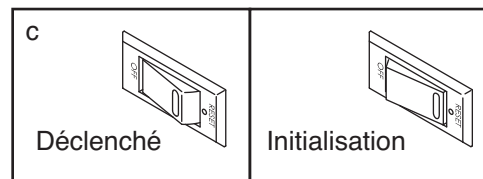
1. **Voir le schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche ; au besoin, poussez le cadre légèrement vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas sur quelques centimètres et relâchez le bouton du loquet.
2. **Voir le schéma 1 à gauche.** Tenez le tapis de course fermement des deux mains et abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique, et ne laissez pas chuter le cadre. Pliez les jambes et gardez le dos droit.**

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes rencontrés avec le tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme qui s'applique à votre situation puis suivez les étapes correspondantes. Si une assistance supplémentaire est nécessaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement reliée à la terre (voir page 16). Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez uniquement un fil à 3 conducteurs de 1 mm² (taille 14) dont la longueur ne dépasse pas 1,5 m (5 pieds).
 - Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.
 - Vérifiez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de son socle, comme illustré, l'interrupteur s'est déclenché. Pour remettre l'interrupteur en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.



PROBLÈME : le tapis de course s'éteint durant l'utilisation

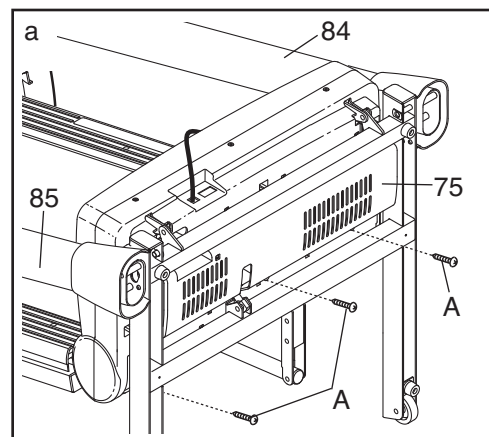
- SOLUTION :**
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.
 - Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes puis rebranchez-le.
 - Retirez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
 - Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés quand vous retirez la clé de la console

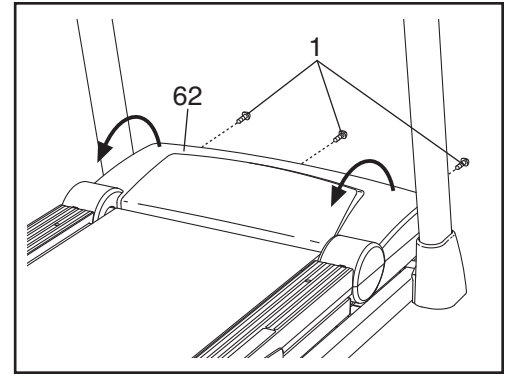
- SOLUTION :**
- La console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé en magasin. Si les affichages restent allumés quand vous retirez la clé de la console, le mode « démo » est probablement allumé. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les affichages sont toujours allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 23 pour éteindre le mode « démo ».

PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

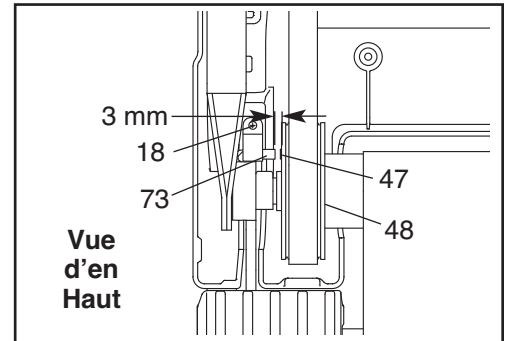
- SOLUTION :**
- Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer doucement les Montants (84, 85) vers le bas. Il est possible que trois Vis #8 x 2" (A) fixent la partie inférieure du Panneau Ventral (75). Si tel est le cas, retirez-les. Remarque : un tournevis à pointe cruciforme doté d'une tige d'au moins 13 cm (5 pouces) de longueur est requis. Ensuite, élevez les Montants (84, 85).



Retirez les trois Vis #8 x 3/4" (1), puis retirez avec précaution le Capot du Moteur (62) en le faisant pivoter.



Localisez le Capteur Magnétique (73) et l'Aimant (47) du côté gauche de la Poulie (48). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné sur le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm (1/8 po).** Au besoin, dévissez la Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (18), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des Vis #8 x 3/4". Le cas échéant, réinstallez les Vis #8 x 2". Faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



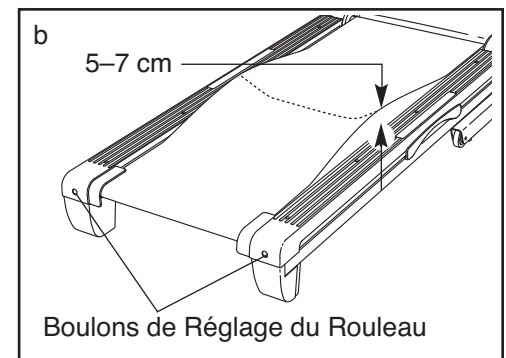
PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

SOLUTION : a. Maintenez enfoncées les touches Arrêt [STOP] et d'augmentation de Vitesse [SPEED], introduisez la clé dans la console et relâchez les touches Arrêt et d'augmentation de Vitesse. Appuyez sur la touche Arrêt et ensuite sur la touche d'augmentation ou de diminution d'Inclinaison [INCLINE]. Le tapis de course atteindra automatiquement le degré maximum d'inclinaison, puis retournera au degré minimum. Ceci permettra de réétalonner le système d'inclinaison. Si le dispositif d'inclinaison n'est pas réétalonné, appuyez de nouveau sur la touche Arrêt, puis appuyez de nouveau sur la touche d'augmentation ou de diminution d'Inclinaison. Lorsque l'inclinaison est réétalonnée, retirez la clé de la console.

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit lors de la marche sur l'appareil.

SOLUTION : a. Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois broches de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m (5 pieds).

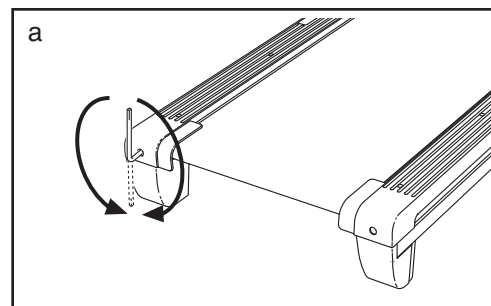
b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie mobile. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons de réglage du rouleau du tendeur dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm (2 ou 3 pouces) de la plateforme de marche. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



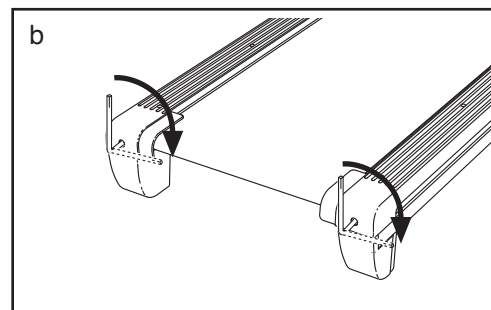
c. Si la courroie mobile ralentit toujours lorsqu'on y accède, reportez-vous à la page couverture avant du manuel.

PROBLÈME : la courroie n'est pas centrée ou dérape lorsqu'on y accède.

SOLUTION : a. Si la courroie mobile n'est pas centrée, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau du tendeur gauche dans le sens horaire sur 1/2 tour ; si la courroie mobile est décalée vers la droite, tournez le boulon du rouleau du tendeur gauche dans le sens antihoraire sur 1/2 tour. Prenez garde à ne pas serrer la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



b. Si la courroie dérape lorsqu'on y accède, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons du rouleau du tendeur dans le sens horaire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm (2 ou 3 po) de la plateforme de marche. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠️ AVERTISSEMENT : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des *calories de glucide* comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses *réserves de graisse* qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices Aérobics—Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement—Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la Zone d'Entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la Normale—Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous étirez—ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les Orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des Cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

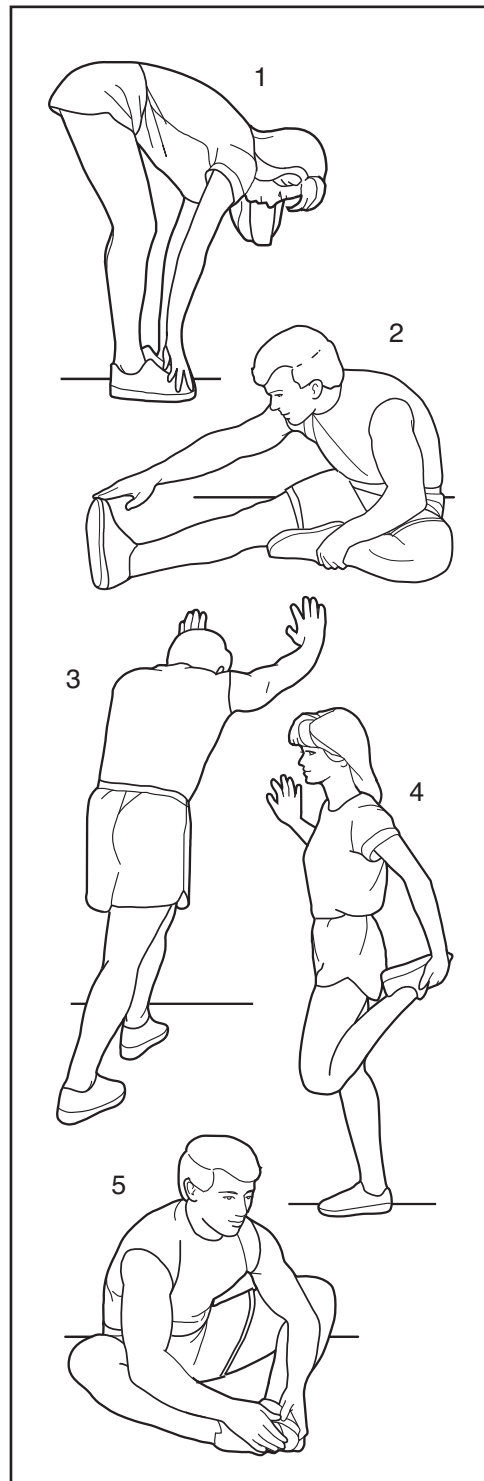
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PETL10810.0

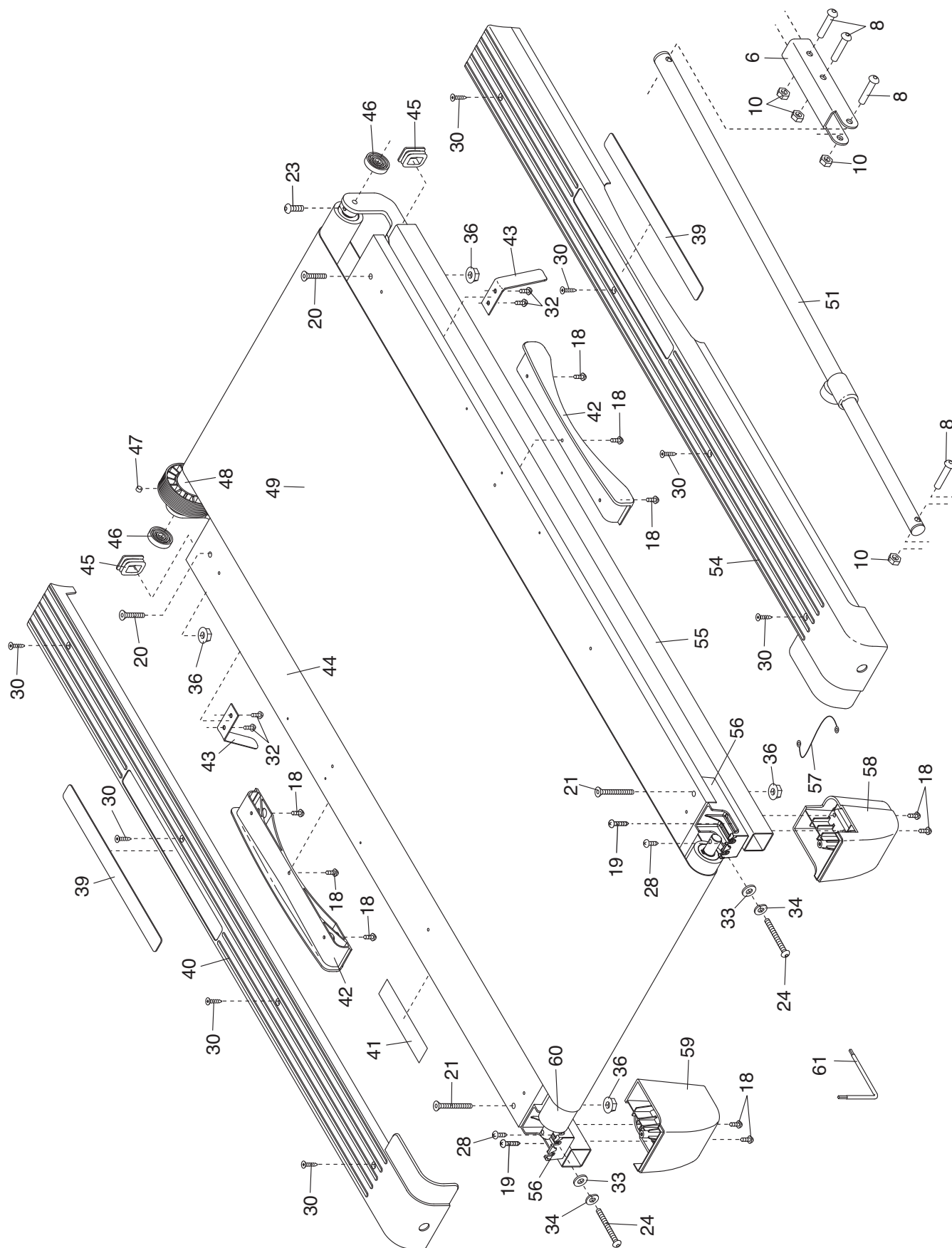
R0810A

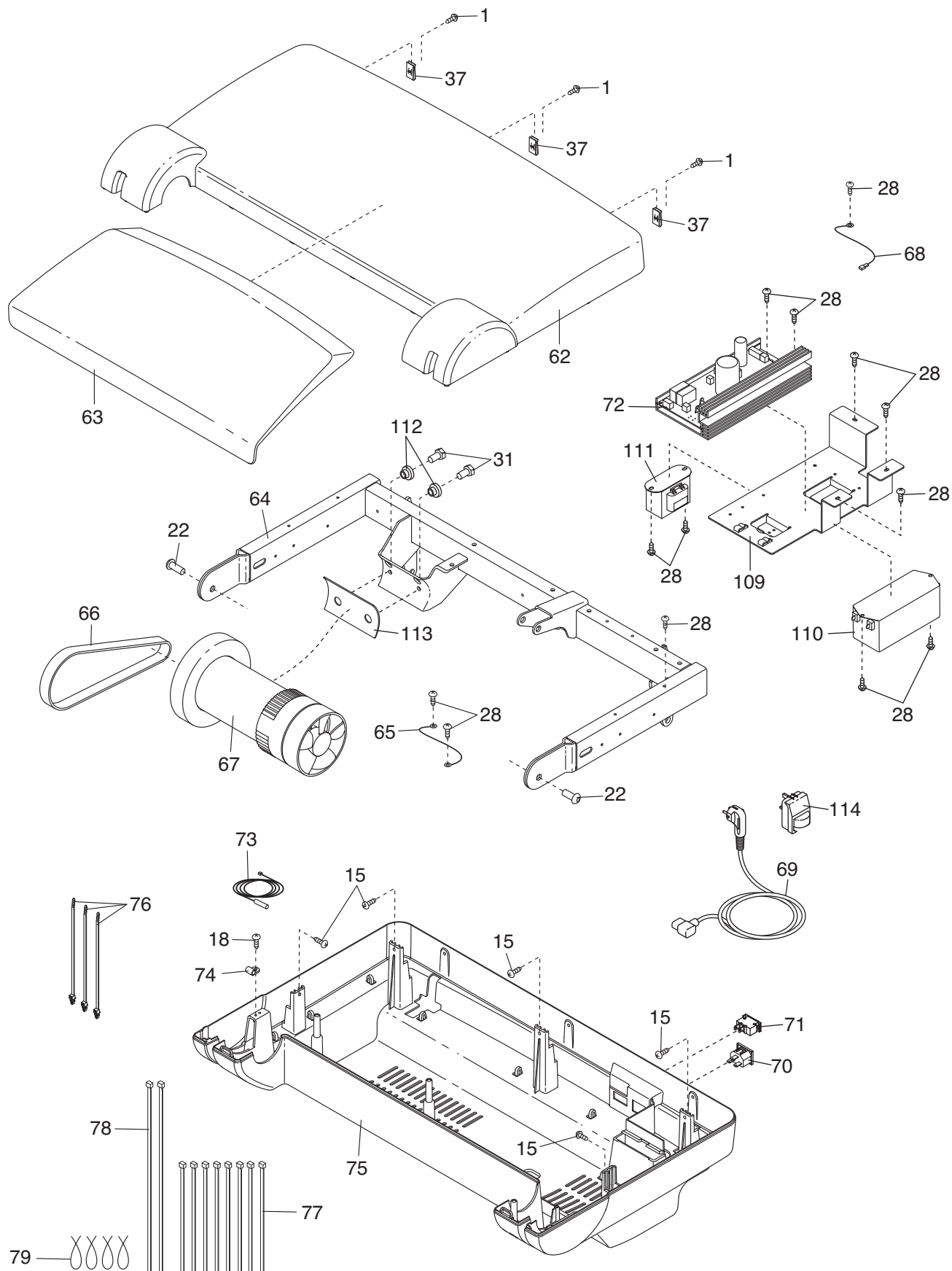
Pour localiser les pièces ci-dessous, reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ représenté vers la fin de ce manuel.

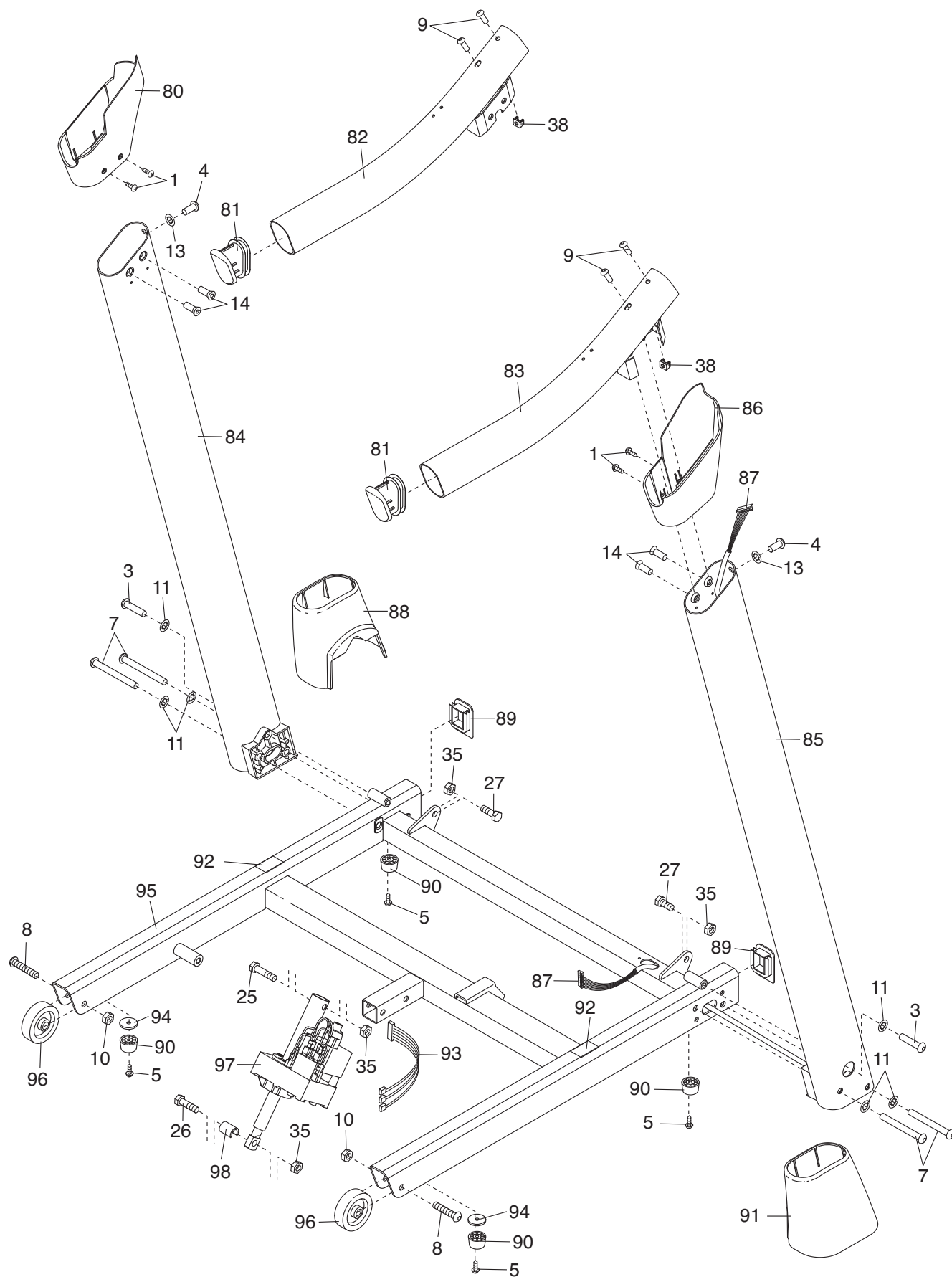
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	33	Vis de #8 x 3/4"	49	1	Courroie Mobile
2	4	Vis de #10 x 3/4"	50	1	Câble Audio
3	2	Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 1 1/2"	51	1	Loquet de Rangement
4	2	Boulon en Métal/Nylon de 5/16" x 1"	52	2	Fil de Mise à la Terre de la Console
5	4	Vis Autoperçante de #8 x 1"	53	4	Vis de #8 x 1"
6	1	Support de Loquet	54	1	Repose-Pied Droit
7	4	Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 4"	55	1	Cadre
8	6	Boulon de 3/8" x 2"	56	2	Support du Rouleau
9	4	Boulon en Métal/Nylon de 1/4" x 1"	57	1	Fil de Mise à la Terre du Rouleau
10	6	Écrou de 3/8"	58	1	Pied Arrière Droit
11	6	Rondelle Étoilée de 3/8"	59	1	Pied Arrière Gauche
12	4	Rondelle Étoilée de #10	60	1	Rouleau-Guide
13	2	Rondelle Étoilée de 5/16"	61	1	Clé Hexagonale
14	4	Boulon en Métal/Nylon à Tête Plate de 5/16" x 1"	62	1	Capot du Moteur
15	5	Vis Autoperçante de #8 x 3/4"	63	1	Garniture du Capot
16	1	Détecteur Cardiaque du Torse	64	1	Cadre d'Élévation
17	2	Vis de #8 x 1/2"	65	1	Fil de Mise à la Terre du Cadre d'Élévation
18	11	Vis à Tête Bombée de #8 x 3/4"	66	1	Courroie du Moteur de Traction
19	2	Vis de #8 x 1 1/2"	67	1	Moteur de Traction
20	2	Boulon de 5/16" x 1 1/2"	68	1	Fil de Mise à la Terre du Contrôleur
21	2	Boulon de 5/16" x 3 5/8"	69	1	Cordon d'Alimentation
22	2	Boulon de 3/8" x 1"	70	1	Réceptacle
23	1	Boulon de 1/4" x 1"	71	1	Interrupteur
24	2	Boulon du Rouleau du Tendeur	72	1	Contrôleur
25	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	73	1	Capteur Magnétique
26	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	74	1	Bride du Capteur Magnétique
27	2	Boulon de 3/8" x 3/4"	75	1	Panneau Ventral
28	15	Vis Brillante de #8 x 1/2"	76	3	Attache-Fil
29	1	Vis de Mise à la Terre de #8 x 1/2"	77	8	Attache de 20 cm
30	8	Vis de #12 x 1 1/4"	78	2	Attache de 38 cm
31	2	Boulon du Moteur	79	4	Attache Détachable
32	4	Vis du Guide-Courroie de #8	80	1	Couvercle du Montant Gauche
33	2	Rondelle de 1/4"	81	2	Embout de la Rampe
34	2	Rondelle Fendue de 1/4"	82	1	Rampe Gauche
35	4	Contre-Écrou de 3/8"	83	1	Rampe Droite
36	4	Écrou à Collet de 5/16"	84	1	Montant Gauche
37	3	Bride du Capot	85	1	Montant Droit
38	2	Écrou à Cage de 5/16"	86	1	Couvercle du Montant Droit
39	2	Autocollant du Repose-Pied	87	1	Fil du Montant
40	1	Repose-Pied Gauche	88	1	Couvre-Base Gauche
41	1	Autocollant du Loquet	89	2	Embout de la Base
42	2	Amortisseur de la Plateforme	90	4	Pied de la Base
43	2	Guide de la Courroie	91	1	Couvre-Base Droit
44	1	Plateforme de Marche	92	2	Autocollant d'Attention
45	2	Embout du Cadre	93	1	Fil d'Inclinaison
46	2	Bague d'espacement du Cadre	94	2	Rondelle d'Espacement du Pied de la Base
47	1	Aimant	95	1	Base
48	1	Rouleau/Poulie Avant	96	2	Roue

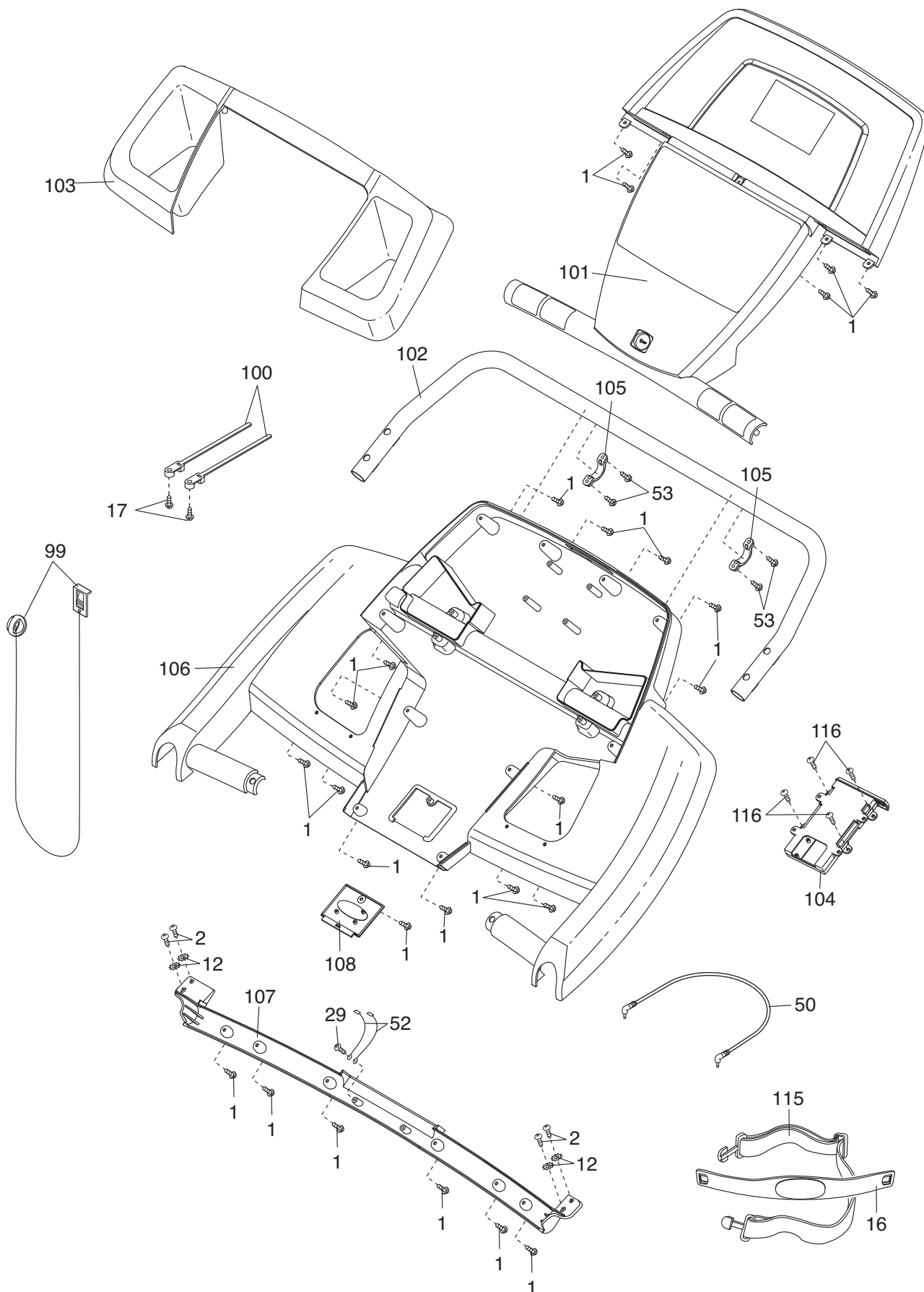
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
97	1	Moteur d'Inclinaison	108	1	Portillon d'Accès
98	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	109	1	Support Électronique
99	1	Clé/Pince	110	1	Filtre
100	2	Attache-Câble	111	1	Transformateur
101	1	Console	112	2	Bague du Moteur
102	1	Cadre de la Console	113	1	Isolateur du Moteur
103	1	Plateau	114	1	Adaptateur du Cordon d'Alimentation
104	1	Logement du Module	115	1	Sangle du Détecteur du Torse
105	2	Bride de la Console	116	4	Vis du Module de #8 x 1/2"
106	1	Base de la Console	*	—	Manuel de l'Utilisateur
107	1	Barre Transversale			

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.









POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veuillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

